



Bar à Jus

Recette:

- 4 pommes
- 1/2 fenouil
- un peu de coriandre

Vitamines

B
C
E

Minéraux

Magnésium
Calcium
Phosphore
potassium
Cuivre
Zinc

Avantages

Régulation intestinale et digestion
Régule le cholestérol
Réduit les pierres rénales
Aide dans la protection du corps
Action antioxydant



La pomme

Vitamines

B9, C,
E, Potassium,
Magnésium,
Calcium, Fer

Minéraux

Phosphore;
Chlore;
Potassium;
Fer;
Calcium;
Sodium;
Zinc.

Avantages

Réduit les inconforts digestifs : maux
d'estomacs, aérophagie, ballonnement, nausées
Renforce le système immunitaire ;
Combat l'hypertension ;
Réduit le cholestérol.



Le fenouil

Vitamines

A
K

Avantages

- Source de vitamine K, nécessaire à la coagulation sanguine.
- β -carotène
- Action antioxydant
- Améliore la vision



Coriandre

